1.36 Levantamiento de Objetos - Información General

Introducción

El manejo de materiales manualmente tiene lugar a diario. Como esta práctica no puede ser eliminada totalmente, debemos ser diligentes en nuestro esfuerzo para reducir el potencial de lesiones serias. Los empleados deben saber cómo identificar las actividades de levantamiento de objetos que representan un peligro potencial de lesiones, así como minimizar la ocurrencia de éstas.
Hoy en día, las lesiones de columna son objeto de las mayores compensaciones en la industria. También son la segunda causa de ausencias en el trabajo, después de la gripa. Por esta razón, es muy importante que se minimicen las tareas de levantamiento o se evalúen, porque son las principales fuentes de lesiones de columna.

Información Puntual

Reglas de seguridad para levantar objetos:

- Mantenga su espalda recta
- Doble las rodillas
- Mantenga sus piernas separadas a una distancia igual al ancho de sus hombros
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo, a la altura de su cintura
- Levante con las piernas

Nota: Tenga presente que no hay un modo perfecto de levantar objetos y en consecuencia, cada operación debe ser evaluada para tomar medidas de control.

Tres pasos para reducir lesiones por manejo de materiales manualmente:

1. Eliminación de la tarea
2. Suministrar procedimientos mecánicos de levantamiento
3. Evitar doblar la cintura cuando se tenga que manejar material con las manos

Factores de riesgo al levantar:

- Peso del objeto
- Distancia a alcanzar con las manos
- Profundidad de la inclinación desde la cintura
- Altura del levantamiento
- Número de levantamientos requeridos
- Duración del levantamiento
- Giros durante el levantamiento
- Posición insegura
- Necesidad de empujar y halar
- Distancia que debe cargarse el objeto
- Simetría del objeto a ser levantado

Cierre

Usualmente tomamos las actividades de levantamiento como un mal necesario en la industria. Cada tarea debería ser revisada individualmente, con el ánimo de reducirla ó eliminarla. En lugar de concentrarnos en cómo levantar con seguridad, deberíamos buscar alternativas diferentes para hacer la tarea. Pero si hay que hacerlo, levante cosas tanto con su cuerpo como con su cabeza - piense antes y durante el levantamiento de un objeto.

First Quantum – Cobre Panama
Safety Management Plan
Charla de Pre Inicio de Turno/ Tool Box Talk Meeting
Form 7.3

FIRST QUANTUM MINERALS LTD
Cobre Panamá

Tema / Subject: Información General / levantamiento de objetos	Fecha/Date: 17/05/22
Departamento/Department: Workshop	Firma/Asignatura: G-T [signature]
Supervisor: Gustavo Tejeda	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (√) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	✓	
Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Porfirio Sanchez, Rosa Sanchez, Miguel Zavala		
Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **Punto de encuentro C7 / Muster station C7**		

Tarea a realizar/ Task to perform:

All Jobs have a risk assessment report **Cada asignación conlleva su ATS**	**SHEREP:** M.Zavala 43121 [signature]

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	036865	Gustavo Tejeda	Día	Esp. Mantto	[signature]
2.	043384	Jorge Ruiz	AM	Mec	[signature]
3.	038744	[illegible]	AM	[illegible]	[signature]
4.	038852	José M. [illegible]	AM	MEC	[signature]
5.	038504	Denny David	Día	Esp. Mec	[signature]
6.	045481	Gregorio Sánchez	Día	Mec.	[signature]
7.	042395	Omar Rodriguez	D/A	Mec	[signature]
8.	036420	Jeovaldo Zurita	día	Mec.	[signature]
9.	043093	Antonio Garay	día	MEC	[signature]

First Safety – First Quantum

Issue date:	10/09/2019
Revision:	1.0

FIRST QUANTUM
Cobre Panama

10.	039539	Carlos Castillo	día	mec	[signature]
11.	036054	German Fernandez	día	mec	[signature]
12.	043219	Miguel De la Cruz	Día	Mec.	[signature]
13.	038743	Roberto Galvez	Día	Mec	R. Galvez
14.	040104	Abdiel CASTILLO	Día	Mec	[signature]
15.	045068	JOSE SAMANIEGO	DIA	MEC	[signature]
16.	038744	Luis Antaneda	Día	Mec	Luis Antaneda
17.	039565	José Mendoza	Día	Mec.	[signature]
18.	044864	Pablo Bonilla	DIA	Mec	[signature]
19.	038087	Walter [illegible]	DIA	Mec	[signature]
20.	038746	Porfirio Sánchez	Día	mec	[signature]
21.	043983	Luis E. Rodríguez	Día	Mec	[signature]
22.	044044	Wilmer Serna	Día	ESP Mtto	[signature]
23.	045482	Robins Castro	Día	Mec	[signature]
24.	043125	Luravi López	DIA	Mec.	Luravi [signature]
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					

FIRST QUANTUM
Cobre Panamá

Tema / Subject: Levantamiento de carga pesado	Fecha/Date: 17/5/2022
Departamento/Department: Rebuild	Firma/Asignatura:
Supervisor: Mauricio Gómez	

Consideraciones previas al turno / Pre-shift considerations Check Si (√) No (X)	SI	NO
Todos los trabajadores cuentan con su equipo de seguridad/All workers have their proper PPE.	✓	
Personal de Primeros auxilios / First Aid personnel: Ana Combe, Porfirio Sanchez, Rosa Sanchez, Miguel Zavala		
Punto de encuentro Nombre y ubicación / Muster Point: **Punto de encuentro C7 / Muster station C7**		

Tarea a realizar/ Task to perform:

All Jobs have a risk assessment report **Cada asignación conlleva su ATS**	**SHEREP:** Ana Combe [signature]

N°	Código	Nombre y Apellido	Turno	Cargo	Firma
1.	42016.	Ana Combe.	D.	Capataz	[signature]
2.	39498	Mauricio Gómez	D	Esp. MTTO	[signature]
3.	038470	Nicolas Atencia	noche	Mec	Nicolas Atencia
4.	041316	CESAR MACHADO	NOCHE	ESPEC. MTTO	[signature]
5.	39798	EDWIN HUERTAS	NOCHE	Esp Mto	EDWIN HUERTAS
6.	39564	Marco Maxwell	Noche	MEC	[signature]
7.	043307	Ramses Bernal	Noche	Mec.	[signature]
8.	042299	Mario [illegible]	noche	Mec	[signature]
9.	43124	Juan Martinez	Noche	Mec	[signature]

First Safety – First Quantum

Issue date:	10/09/2019
Revision:	1.0

10.	38102	Gaspar Camargo	Noche	Mec	Gaspar Camargo
11.	38405	Ricardo Cortés	Noche	Mec.	[illegible]
12.	042990	Carlos Sherwood	Noche	Mec	Carlos Sherwood
13.	042989	José J. Guerra	Noche	Mec	[illegible]
14.	22883	Humberto Araya	Noche	Mec	[illegible]
15.	044692	Claudia Aguilar	Noche	Mec	Claudia Aguilar
16.	042394	JAIRO J. CEBALLOS V.	NIGHT	MECH II.	Jairo J. Ceballos
17.	044560	Osvaldo De Gracia	Noche	Esp. mecánico	[illegible]
18.	40070	Guillermo Rojas	noche	Mec I	[illegible]
19.	039516	Baldomero López	noche	Mec. [illegible]	[illegible]
20.	022882	Carlos Martínez	noche	mec.	Carlos Martínez
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					